

* 食育だより

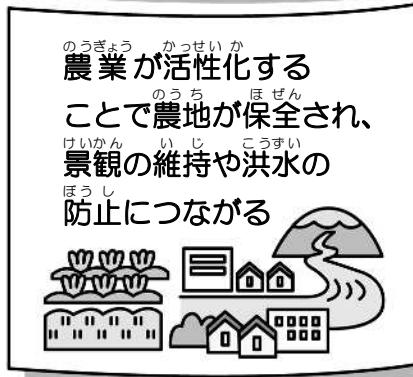
令和6年11月
光市立学校給食センター

きゅうしょく とお ちさんちしょうよし 給食を通して 地産地消の良さを知ろう！

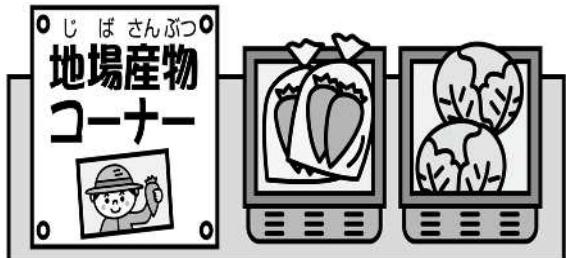
地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

ちさんちしょうよ

地産地消の良さとは？



しょくひん えら さい さんち せいさんしゃ いしき
食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



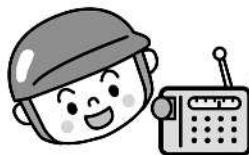
ちょくばいじょ みち えき 直売所や道の駅、スーパー・マーケットの地場産物
コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、
自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶこと
は、その産地の生産者を応援することにつながります。

うらめん らん
裏面もご覧ください。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

最近、大雨による自然災害などが一年中発生します。停電や断水を想定し、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

そな 備える

みず

水

- 1人1日3リットル
×3日分以上必要。



しょくりょうひん 食料品



- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



た その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



か 買う・買い足す



- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



た 食べる・使う



- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

レシピ紹介



このサラダは、カルシウムを多く含む食材がたくさん使われています。

ほねぶと 骨太サラダ ~11月8日の献立より~

【材料 (4人分)】

- ・海そうミックス 2 g
- ・キャベツ 80 g
- ・にんじん 20 g
- ・こまつな 40 g
- ・しらす干し 10 g
- ・いりごま 小さじ1

- ・醤油 小さじ1
- ・酢 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・しお 少々

※分量は給食の小学4年生量を基準としています。



【作り方】

- ① キャベツ、こまつなはざく切り、にんじんは千切りにする。
- ② キャベツ、こまつな、にんじん、海そうミックスをゆでてから冷まし、水気をしぶる。
- ③ ☆をよく混ぜ、②に加えて和える。
- ④ ③に、しらす干しとごまを加えて混ぜる。

